

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности

«Олимпиец» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трѐх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даѐтся в трѐх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные ***принципы*** спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объѐмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико- тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

* 1. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Олимпиец» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно- образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в основу, которой положены культурологический и личностно- ориентированный подходы. **Цель программы внеурочной деятельности** «Олимпиец»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов сорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
* популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
* формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
* обучение техники и тактике спортивных игр;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

**2.Содержание учебного предмета, курса**

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90`, 180`, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний*. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.
2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения

«Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний. Волейбол – игра для всех.* Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.
2. *Специальная подготовка*. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнѐру в парах и тройках – ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади»,

«Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний****.*** Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.
2. *Специальная подготовка*. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

**3. Планируемые результаты учебного предмета, учебного курса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

* формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
* развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

**-** умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

* способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
* умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопределение 2.Смысло- образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию | 1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование 4.Выбор

эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификация 9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействиемежду сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешениеконфликтов |

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдѐт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдѐт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| **I** | **Баскетбол** | **12** |
| **1** | **Техническая** | 8 |
|  | Имитационные упражнения без мяча | 4 |
|  |  Ловля и передача мяча | 2 |
|  | Ведение мяча | 1 |
|  | Броски мяча | 1 |
| **2** | **Физическая** |  |
|  | Общая подготовка | 4 |
| **II** | **Волейбол** | **12** |
| **1** | Перемещения, передачи | 5 |
| **2** | Подача мяча | 2 |
| **3** | Прием мяча | 2 |
| **4** | П\игры, соревнования, судейство | 3 |
| **III** | **Футбол** | **10** |
| **1** | Стойки, перемещения | 2 |
| **2** | Остановка, ведение мяча | 2 |
| **4** | Передачи | 3 |
| **5** | Подвижные игры | 3 |
| **ИТОГО** | **Итого** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование**

5 класс

**Количество часов: 34**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Дата | Формы организации деятельности | Виды деятельности |
| план | факт |
| **Баскетбол (технические действия) - 12 часов** |
| 1 | Стойки баскетболиста | 04.09 |  | Однонаправленные занятия | Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока. |
| 2 | Перемещения баскетболиста | 11.09 |  | Однонаправленные занятия | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| 3 | Остановка «прыжком» | 18.09 |  | Однонаправленные занятия | Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом. |
| 4 | Остановка «В два шага» | 25.09 |  | Комбинированные занятия | Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| 5 | Передачи мяча | 02.09 |  | Однонаправленные занятия | Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,квадрате, круге) |
| 6 | Ловля мяча | 9.10 |  | Однонаправленные занятия | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| 7 | Ведение мяча | 16.10 |  | Однонаправленные занятия | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, вдвижении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| 8 | Броски в кольцо | 23.10 |  | Однонаправленные занятия | Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. |
| 9 | Подвижные игры | 06.11 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча»,«охотники и утки») |
| 10 | Подвижные игры | 13.11 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча»,«охотники и утки» и т.п.) |
| 11 | Подвижные игры | 20.11 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | «охотники и утки» и т.п.)Приложение №1 |
| 12 | Подвижные игры | 27.11 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча»,«охотники и утки» и т.п.) Приложение №1 |
| **Волейбол – 12 часов** |
| 1 | Перемещения | 04.12 |  | Комбинированные занятия | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). |
| 2 | Перемещения | 11.12 |  | Комбинированные занятия | Комбинация из основных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, поворот, ускорение). |
| 3 | Передача | 18.12 |  | Однонаправленные занятия | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |
| 4 | Передача | 25.12 |  | Однонаправленные занятия | Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Также чрез сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания. |
| 5 | Передача | 15.01 |  | Однонаправленные занятия | Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же чрез сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игровые задания. |
| 6 | Нижняя прямая подачас середины площадки | 22.01 |  | Однонаправленные занятия | Нижняя прямая подача мяча с расстояния трѐх- шести метров от сетки. |
| 7 | Нижняя прямая подача с середины площадки | 29.01 |  | Однонаправленные занятия | Нижняя прямая подача мяча с расстояния трѐх- шести метров от сетки. |
| 8 | Приѐм мяча | 05.02 |  | Однонаправленные занятия | Приѐм мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. |
| 9 | Приѐм мяча | 12.02 |  | Однонаправленные занятия | Приѐм мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Приѐм подачи. |
| 10 | Подвижные игры иэстафеты | 19.02 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1 |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты | 26.02 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1 |
| 12 | Подвижные игры иэстафеты | 05.03 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1 |
| **Футбол – 10 часов** |
| 1 | Стойки и перемещения | 12.03 |  | Однонаправленные занятия | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком испиной вперед, ускорения, старты и различных положений. |
| 2 | Стойки и перемещения | 19.03 |  | Однонаправленные занятия | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу сместа, с одного- двух шагов | 2.04 |  | Однонаправленные занятия | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма, с места, с одного – двух шагов. |
| 4 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 09.04 |  | Однонаправленные занятия | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма, с места, с одного – двух шагов. Выбрасывание из-за «боковой» линии. |
| 5 | Передачи мяча | 16.04 |  | Однонаправленные занятия | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах. |
| 6 | Передачи мяча | 23.04 |  | Однонаправленные занятия | Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение,удар (пас), приѐм мяча, остановка. |
| 7 | Передачи мяча | 30.04 |  | Однонаправленные занятия | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приѐм мяча, остановка. Игры и игровые задания. |
| 8 | Подвижные игры | 05.05 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота».Приложение №1 |
| 9 | Подвижные игры | 12.05 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1 |
| 10 | Подвижные игры | 19.05 |  | Целостно-игровые занятия | Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение№1 |
| **Физическая подготовка в процессе занятий** |
| **Итого – 34 часа** |